

冬季来临,大多数人都在想着如何保暖,可是却有那么一些人“明知山有虎,偏向虎山行”,以热情和意志挑战自我,为每个寒冷的冬季带来一种别样的风采。他们就是冬泳爱好者。

尽管“冬泳”大家并不陌生,但对“科学冬泳”了解多少呢?谁都可以冬泳吗?冬泳有哪些注意和禁忌?记者专门采访了杭州水上救生志愿者服务队成员朱正菲,她是位有着20年冬泳经验的老手。如果你是一个冬泳的“门外汉”,但对冬泳抱有兴趣,想要去尝试,只是一时间无从下手,不妨听听她的建议。

科学冬泳不任性 量力而行真泳士 迎“寒”而上 做冬天里的老“游”条

本报记者 苏哲哲

循序渐进 切勿盲目

朱正菲介绍,长期坚持冬泳,可以磨砺意志,增强抵御寒冷的能力。通过冬泳冷疗,可以改善局部和全身血管舒缩功能,使血管更具弹性,减少胆固醇在血管壁沉积,防止和延缓动脉硬化的发生。

不少人认为冬泳能治病,冬泳后身体强壮,以前的疾病也会相应减少

或减轻。对此,专家提醒,冬泳从本质上讲是一项体育运动,一些人希望通过冬泳的方法治疗疾病,应慎重行事。冬泳可以强身健体、提高人体免疫能力,能促进一些功能性疾病逐渐缓解。

不过,需要特别指出的是,冬泳是一项特殊的运动,具有一定的危险

性,并非人人皆宜。现在中老年人在冬泳队伍中占有很大比例,更是应该量力而行。若有严重疾病,如高血压、冠心病、脑血管病、肾病、肝病、精神障碍及糖尿病、过敏性体质、先天性心脏病、癫痫病,以及有外伤或有炎症的人和酗酒者都不宜参加冬泳,否则有可能导致疾病突发或伤害身

体。儿童由于正处于身体发育期,参加冬泳更要注意适度,必须有成年人监护。“冬泳对游泳水平和低水温条件下游泳的经验要求比较高,即便是体质好的人或具备一定游泳水平的人要进行冬泳,也应有一个循序渐进的过程,最好从秋季开始,使身体逐步适应。”朱正菲建议。

做好热身 量力而行

下水之前热身必不可少。朱正菲表示,“准备运动应做到有足够的活动量,使身体各关节、各肌肉部位都有所活动,以使体温升高,但不可造成疲劳。运动前10~15分钟开始减小准备活动的强度,而在5分钟之前完成准备活动。”

此外,入水应缓慢,可先用水淋

湿全身,避免强刺激和发生抽筋。除了身体关节和体表温度的热身外,朱正菲强调,还需要“心理热身”。“你要熟悉一下冬泳环境,感受氛围,为自己做好精神上的准备运动。”另外,冬泳常常需要一种群体情绪的相互感染,才可能出现既高涨又和谐的最佳情绪状态,切忌独泳,一旦出现危险

无人帮助,存在安全隐患。

朱正菲认为,冬泳主要是为了健身,而非竞技,攀比的心理切勿存在,“量”和“度”一定要把握。

“冬泳者在水中的时间主要取决于水温、年龄和身体状况。一般原则是水温在1℃游1分钟,每增加1℃增加1分钟,10℃至14℃可以游10至30

分钟,14℃以上可以游30分钟左右,水温越高时间可以越长。身体强壮、年纪轻、游泳技术好的可以多游,身体状况不好的应控制下水时间。如果出水后出现颤抖,一般情况下是游过量了。”朱正菲表示,如果在游泳时出现头晕、恶心、冷战或抽筋不止等异常情况时,应及时出水。

注意保暖 快速回温

冬泳后应立即恢复体温。那么,冬泳后怎样快速让身体暖和起来?

有些冬泳爱好者喜欢上岸后冲个热水澡,他们认为身体的一冷一热,有利于血管收缩与膨胀,对心血

管有好处。朱正菲说,冬泳后应注意保暖,并立即运动以恢复体温。上岸后,应用干毛巾擦干身体,直到身体发红为止。然后,迅速穿好衣服,慢跑或原地跳动,直到体温基本恢复。

“冬泳后切忌马上进入高温房间、烤火或者洗热水澡。”朱正菲叮嘱道,冬季水温一般在零下2℃以下,而洗浴的热水温度往往在35℃以上,水温相差有40℃左右。冷热相激,这样

大的温差对身体来说是很难适应的。

最后,朱正菲一再强调,冬泳一定要量力而行,循序渐进,并要长期坚持,才有锻炼效果。否则非但无益,反而对身体有害。



健康百科

冬泳时出现冻伤、抽筋怎么办?

本报综合报道

冬泳这项运动具有一定的危险性,每个参与者都应该具备一定的应急知识和处理能力,除了不小心造成的外伤外,还要注意可能出现的冻伤、抽筋、暂时性血压升高等问题。

发生冻伤后,应当注意保暖,并用白酒擦揉受冻部位,使血液循环增快,逐渐恢复体温,切不可用温度较高的物体接触受冻部位,及时去医院处理。

发生抽筋后,应减少冬泳量。抽筋发生时,要用力伸展抽筋部位,

如小腿抽筋,可以用仰泳姿势仰卧水上,用手扳住抽筋腿的脚拇指,用力向身体方向拉,用同侧的手掌压在抽筋腿的膝盖上,帮助膝关节伸直。一次不行,可连续做几次。上岸后,擦干身体,按摩抽筋部位和整个腿,可以缓解。

冬泳是在强冷环境下的体育活动,在冷水的强冷刺激下,全身皮肤的血管会发生急剧收缩,强迫表皮血管中血液回流内脏及深部组织,因而会引起血压的暂时升高。预防暂时性血压升高的办法

是下水前稍微多在冷空气中晾一会儿,使身体能够较好地适应冷水的刺激,避免跳跃入水。入水后应采用较缓和的动作,不要剧烈地游。这样可以使冷水的刺激减缓,全身皮肤血管急剧收缩的程度会减弱,也就不会出现暂时性血压增高了。

但是,如果每次冬泳时都伴随头疼或头晕,则应及时查找原因,考虑是否平时血压就较高,如果这样就不太适宜参加冬泳这项运动了。

健康小贴士

“四游四不游” 安全记心头

冬泳界有着所谓“四游四不游”的说法。

“游阳不游阴”,即选择水面开阔、背风向阳、水流平缓的浅滩,避免在水流湍急、河道转弯处、悬崖峭壁等背阴处。

“游雪不游风”,即下雪时可以游泳,有风时尽量少游或不游,因风大导致浪大,容易呛水。

“游雨不游雾”,即下雨时可以游泳,有雾时尽量少游或不游,因雾大能见度低可能会迷失方向。

“游清不游浑”,即水质清澈无异味一般可以游泳,如水质浑浊或散发异味、有漂浮物等不可游泳。

特别提示,阴阳、风雪、雨雾、清浊等是相对而言的,应该说有一定科学道理,但并非绝对,例如雨天尽量不游,是因为雨天在开阔水面容易导致雷电伤害,所以具体还要结合实际情况和条件以及个人的体会和感受加以运用,不可盲从。